

بھی شیرجی نظر رکھنا لازم ہے۔ وگرنہ چوری چھپے یہ دشمن دوست کے روپ میں ہمارے جسم میں داخل ہوتا رہے گا اور پھر اندر سے بیماریاں پیدا کرنے کا سبب بنتا رہے گا۔ پس ہمیں جوج، پھلیوں اور پھل سے حاصل شدہ چکنائی پر زیادہ توجہ دینا چاہیے۔

پروٹین سے بھرپور غذائیں
لحمیات میں 24 کے لگ بھگ امانو ایسڈز موجود ہوتے ہیں جبکہ ہمیں اپنی روزمرہ خوراک میں 9 کی ضرورت ہوتی ہے۔ اگر ہم ان 9 کی ضرورت کو پورا کرتے کرتے راپر گوشت کی طرف مائل ہوتے رہتے تو جیسا کہ سابقہ ٹیکشن میں کہا گیا ہے ہمیں فائو چکنائیوں جیسے دشمن کا بھی سامنا ہے گا۔
پس اس مسئلے کا آسان حل یہ ہے کہ ہم لحمیات کے حصول اور ساتھ ہی ساتھ اچھی چکنائی کے لیے جوج، پھلیوں کے ساتھ ساتھ تازہ سبز یوں اور پھلوں کا زیادہ استعمال کریں۔ پھلیاں بھی اس سلسلے میں ہماری مدد کر سکتی ہیں۔
دودھ گوشت، اٹھ سے کا استعمال حدود کے اندر رکھنا چاہیے۔ جو لوگ مٹاپے اور زائد وزنی کی طرف مائل ہیں یا جن مردوں کی عمر چالیس اور عورتوں کی پینتیس سے بڑھ رہی ہے یا وہ لوگ جو بائی یورک ایسڈ، جڑوں کے درد جیسے امراض کا شکار ہیں۔ ان سے خصوصی التماس ہے کہ گوشت کو صرف ڈائٹ کے ساتھ استعمال کریں۔ دودھ کو ملانی اتار کر پیئیں۔ نیز رات سونے سے تین گھنٹے قبل کھانا لینے کے علاوہ اپنی چھل پھل کو خاص تیز کر لیں۔ اس کے ساتھ ساتھ زیادہ پانی پئیں تاکہ فائو لحمیات کے ذمے اثرات سے محفوظ رہیں۔

غذائیں۔ بیماریوں کے خلاف پہلا انتھیا

پاکستان دنیا کے ان خوش قسمت ممالک میں سے ایک ہے جس میں ہر طرح کا موسم موجود ہونے کے سبب سب سے زیادہ طرح کی سبزیاں اور پھل پیدا ہوتے ہیں۔ شاید عام قارئین اس بات کو ایک روزمرہ کی بات سمجھیں لیکن جنہوں نے دنیا کے دوسرے ممالک خصوصاً یورپ، آسٹریلیا، امریکہ دیکھے ہیں اس بات کی اہمیت سے بخوبی آگاہ ہوں گے کہ کس طرح وہاں سبزیوں اور پھلوں کی مختلف اقسام کی قلت ہے۔ پاکستان میں ہم چونکہ شروع ہی سے ان نعمتوں کی عادی ہو چکے ہیں۔ اس لئے اب اکثر گھراؤں میں سبزیوں کا نام نہیں کر بڑے اور بچے آگھیں چرانا شروع کر دیتے ہیں۔
ہم کو گوڈ گوشت کی ڈشوں پر مہل آ رہا ہوتا ہے۔ خصوصاً دھوئوں میں تو عرب، ایشیا، پڑھ سے لیکے اور ان پڑھ وغیرہ کی تیز کرنا خاصہ مشکل ہو جاتا ہے کیا ہماری صحت صرف گوشت اور تھنی ڈشوں تک ہی محدود ہے اور سبزیوں، والوں اور پھلوں سے ہماری ناراضگی کسی طور ہمیں متوازن غذائی طرف لے جاسکتی ہے؟ آئیے جائزہ لیتے ہیں۔
چکنائی سے بھرپور غذائیں
ان غذاؤں کی اہمیت سے قطعاً انکار نہیں ہے کیونکہ ہمارے نظام انہضام میں کام آنے والے بے شمار ہارمونز و انزائمز کی بناوٹ

Maintaining Healthy Blood Pressure Naturally

Dr Stephen Sinatra, USA www.drstinatra.com

If you're concerned about preserving a healthy heart, then you know how important it is to maintain a healthy blood pressure level. Physicians know firsthand how critical blood pressure maintenance is to the overall vibrant health of his patients.

All-natural food supplements are available in the market that represent a spectacular breakthrough to help you keep your blood pressure at a healthy level. They combine well-known heart-healthy nutrients like garlic, magnesium, and hawthorn with powerful, but lesser-known ingredients like coles and chromium. Their various ingredients, if comprehensive and carefully balanced, may help:

Any good formula gives you a natural way to help maintain normal blood pressure levels, promote proper circulation, and support overall cardiovascular health.
Magnesium Promotes arterial elasticity for proper blood flow and aids in sodium excretion to help body maintain the proper water balance.
Hawthorn It is a herb and relaxes vascular muscle tissue, dilating

coronary blood vessels to increase blood flow to heart. Also promotes strong, plaque-free arterial walls.

Garlic Helps improve circulation by "thinning" blood for better flow. Garlic also aids in maintaining arterial elasticity by stimulating body's production of nitric oxide, a natural muscle relaxant.

Grape Seed Extract Protects against free-radical oxidation to help maintain the health of arteries. It contains OPCs, strong antioxidants that bind to arterial collagen to stabilize and strengthen blood vessels.

Coleus It is also a herb which promotes stronger heart muscle contraction and the relaxation of blood vessels, for healthy blood pressure levels.



Chromium It mediates insulin metabolism to help maintain normal blood glucose levels. Chromium is also vital for the metabolism of fat, proteins, and carbohydrates.

Whenever you try such food combination, don't add other blood thinners or glycosides. New research indicates that Nattokinase may potentiate BP medications, and/or natural products that maintain normal blood pressure levels.

Comments by Dietcare Board
It is a common misnomer in nutritional advice that commonly available foods are asked to supplement with such herbs which are not easily available in Pakistan. Anyhow, carrots, onion and watermelon may equate the effects delivered by hawthorn. Similarly, black and red grapes or their fresh juice may serve the purpose of grape seeds. Dietary impact of garlic has very close similarity with that of coles. Foods rich in magnesium are banana and tomato while chromium is present in sugarcane pith (present between husk and pulp). Raw sugarcane squeezing gives lot of chromium. Chikoo may be a good alternate to the herbs mentioned in the article.

اداریہ
ملاصیر الدین کی نفاذی نے ایک بار خاک کو گوشت ثابت کر دیا تھا۔ یعنی خاک کا الٹ کا رخ کارخ کا مطلب عمل کا الٹ اور ہم کو مطلب گوشت لیکن جدید ترین سائنسی تحقیقات گوشت کو گوشت خاک ثابت کر رہی ہیں۔ مہنگائی یا عجز جانوروں کی بے اعتنائی کے سبب ہمیں بلکہ جدید ترین سائنسی تحقیق کے سکولوں نے ہزاروں کی تعداد میں تحقیقی مقالے چھاپے ہیں کہ گوشت کھانا اور پھر تسلسل سے کھانا اور پھر سرخ گوشت (میٹیز بگری) گائے، بھینس، اونٹ، بکھر تندر و حکم بھر کے کھانا اور زیادہ پکا کر کھانا۔ نیز بارہی کیونکہ کھانا بعض زبان کا پختارہ ہے مگر حلق سے اترتے ہی یہ ہمارے جسم کو یوں تو چتا ہے جیسے ہلاکوان نے بعد اوردن تھا۔
ایک بار ہم نے یہ بات لیکچر میں کر دی تو آج کے ایک ملاصیر الدین نے گوشت کی ناپسندیدگی کے حوالے سے ہم پر تو جین رسالت کی حدنا فخر کرنے کی کوشش کر ڈالی۔ جب مذہب بچ میں آجائے تو ہم ہمیشہ سائیز لائن ہو جاتے ہیں۔ وگرنہ رحمت کوئٹہ نے شاید زندگی مبارک کے 63 برسوں میں اتنا گوشت تناول نہ فرمایا ہو جتنا آج کے ملاصیر الدین کھنوں میں چپ کر جاتے ہیں۔

Editorial
An Attitude of Gratitude
How often do we take the time to actually name the people and things we're grateful for? It is not often enough, most probably. But having an 'attitude of gratitude' is a key to our emotional and physical health. It filters how we see the world and creates within ourselves an atmosphere that fosters happiness and healing.
Scientists have known for years that all physical illnesses whether back pain, chest pain, or the common flu includes a psychological component. When we think about it, people who are sick certainly feel miserable and are often angry and depressed. But people who allow us to experience positive feelings while going through the pages of 'Dietcare' exploring answer to an illness or other challenge, often feel better, get stronger, and heal faster than their not-so-happy counterparts. This isn't just hearsay, it's a scientific fact.
Gratitude is one of the 'positive feelings' that can greatly enhance our healing and, quite frankly, makes us a happier, more pleasant person to be around. So, let me lead by example by sharing with you a few things I'm grateful for. I, Dr. Sultan Mahmood, am grateful for my family, my friends, my health, my job, so much more, and last but not least, the readers of Dietcare, like you. I pay thanks to you for the trust you placed in me during the past decade. Thank you for taking the time to read my health clippings especially pooled for you and for considering the advice behind these collections.
I take my responsibility to you very seriously and nothing would make me happier than knowing that I'm helping you to live your life to the fullest, through sharing food & nutrition information.



Proteins according to Blood Types

All Blood Types have a biological need for quality protein just from different sources. If you find your energy fading well before lunch, consider beginning the day with a protein source at breakfast. Both proteins and fats provide a steady energy source for the body

- o Blood Type A: Nuts and seeds are a great source of snack protein for Type A. Peanuts and peanut butter are beneficial, as are flaxseeds and walnuts. vegetable proteins like black beans and soy products provide an endless source of quality protein.
- o Blood Type B: Enjoy selected dairy protein snacks.
- o Blood Type AB: Try a slice of highly beneficial turkey or enjoy a light snack of walnuts, peanuts, or peanut butter.
- o Blood Type O: Try a small handful of pumpkin seeds or walnuts as - a beneficial snack; or a hard-boiled egg or nut butters as - a neutral snack.

Dr. Adams, USA

Diuretics are not suited for everyone, especially the heart patients. Spironolactone can cause a life threatening condition hyperkalemia (high potassium) in those heart patients who are already on ACE inhibitors. Potassium is essential for proper functioning of heart, kidneys, muscles, nerves and digestive system. Elders with kidney problems are at greatest risk.

دھنیا غذائی اجزاء کا خزانہ ہے۔ اس میں تمام لازمی معدنی اور حیاتی اجزاء پائے جاتے ہیں۔ بنگر دیش میں دھنیا کھانے کے بعد استعمال کیا جاتا ہے۔ دھنیا کے پتے حرکت دیا اور صفائی میں استعمال کیے جاتے ہیں۔ دھنیا انہماں کو درست کرتا ہے۔ پیٹھ کے مسائل حل کرتا ہے۔ اس کی پھٹی کو بطور ہوک آد Epitizer استعمال کیا جاسکتا ہے۔ خشک دھنیا کی تک ڈال ڈال دینی ہوتی ہے۔

دھنیا کو دھنیا کے پتے اور خشک دھنیا کو دھنیا کے پتے استعمال کیا جاتا ہے۔ دھنیا کے پتوں کے علاوہ اس کے پھل اور پتے بھی استعمال میں لائے جاتے ہیں۔ جو کہ ہضم ہونے کے سبب مھالوں میں استعمال کیے جاتے ہیں۔ دھنیا انہماں کو درست کرتا ہے۔ پیٹھ کے مسائل حل کرتا ہے۔ اس کی پھٹی کو بطور ہوک آد Epitizer استعمال کیا جاسکتا ہے۔ خشک دھنیا کی تک ڈال ڈال دینی ہوتی ہے۔

دھنیا کو دھنیا کے پتے اور خشک دھنیا کو دھنیا کے پتے استعمال کیا جاتا ہے۔ دھنیا کے پتوں کے علاوہ اس کے پھل اور پتے بھی استعمال میں لائے جاتے ہیں۔ جو کہ ہضم ہونے کے سبب مھالوں میں استعمال کیے جاتے ہیں۔ دھنیا انہماں کو درست کرتا ہے۔ پیٹھ کے مسائل حل کرتا ہے۔ اس کی پھٹی کو بطور ہوک آد Epitizer استعمال کیا جاسکتا ہے۔ خشک دھنیا کی تک ڈال ڈال دینی ہوتی ہے۔

Healthy Eating Tips

American Dietetic Association (ADA)

Reduce Fat and Cholesterol

- Use skim or low-fat milk and cheese made from skim or low-fat milk.
- Cut back on the amount of fat you use in cooking.
- Use water-packed foods instead of oil-packed.
- Choose lean cuts of meat.
- Trim visible fat from meat.
- Roast, bake, broil, or simmer meats and drain fat after cooking. Don't fry.
- Remove the skin of cooked poultry.
- Use smaller amounts of meat and stretch it by serving in casseroles with grains and vegetables.
- In a dip or sandwich filling, replace all or part of the mayonnaise with yogurt.
- Use vegetable or peanut oils instead of solid shortening and use margarine instead of butter.
- Try substituting egg whites in recipes calling for whole eggs.

that you enjoy, but watch serving sizes.

- Eat slowly and chew your food well. This allows you to realize you are full before you overeat.
- Don't automatically have second helpings, unless it's a low-calorie vegetable or fruit.
- Decrease your fat and sugar intake and your caloric intake will likely decrease.
- Eat in a relaxed environment. It takes about 20 minutes after you begin eating for your mind to realize that you are full.

Reduce Sugar

- Avoid high sugar foods - read labels for words like high fructose corn syrup, dextrose, sucrose.
- Use unsweetened canned fruit or fruit canned in its own juice.



- Try using less sugar in your favorite recipes

Reduce Sodium

- Decrease the amount of salt used while cooking.
- Taste foods before you add salt.
- Avoid high sodium foods - read sodium content on the labels.
- Drain and rinse canned vegetables.

Increase Fiber

- Eat whole grain breads, cereals, and pastas.
- Eat more raw fruits and vegetables.
- Nuts and seeds add fiber, but be aware of the additional calories.
- Add bran (1 to 3 tablespoons) into your daily diet. Mix it with cereals, casseroles, and salads, etc.

Increase Calcium

- Eat two or more servings of calcium-rich foods every day. Examples: milk, cheese, yogurt, ice cream, cottage cheese, dried beans, broccoli, etc.

Comments by Dietcare Board

Three white poisons (sugar, salt & fine screening of flour) are becoming part of physician's knowledge. All three are mentioned in this report. When we talk about additional fiber, it mentions our liking for fiber free white flours because major daily quantity of dietary fiber is supplied through whole wheat roti or bread.

مریض ذہنی دباؤ اور چڑچڑے پن کا شکار ہو جاتا ہے۔

جب خون کا بہت زیادہ نقصان ہو جائے تو جسم پیلا اور خشک پڑ جاتا ہے۔ غصہ ہونے کے ساتھ ساتھ بے تحاشا پینہ آتا ہے۔

مریض نڈ حال ہو جاتا ہے اسے سانس لینے میں مشکل ہوتی ہے۔ دماغ ماؤف ہو جاتا ہے اور مریض بے ہوش ہو جاتا ہے۔

اگر ایسے مریض کو فوری خون نہ دیا جائے تو فوری طور پر کوئی اور طبی مدد دینی جائے جس سے خون کا مزید نقصان رک جائے تو موت واقع ہو سکتی ہے۔

یاخذ

فولاد کا بہترین غذائی ذریعہ سالم اناج، دالیں، پھلیاں اور چھلی ہے۔ بہترین نباتاتی ذریعہ پتوں والی سبز یوں، کنول کے خشک پھل، پھول گوہی اور خلیج کے پتے اور پھلوں میں کالا

انجور، حنظل، تریز، کشمش اور خشک کھجوریں (چھوہارے) شامل ہیں۔ معدے میں فولاد کے انجور کے لیے خامرات اور ہائیزروکلورک ایسڈ کی ضرورت ہوتی ہے۔ بڑی عمر کے لوگ

بعض اوقات وافر مقدار میں فولاد والی غذا کھانے کے باوجود ایسیا کا شکار ہو جاتے ہیں۔ اس کی وجہ یہی ہوتی ہے کہ ان کے

معدوں میں ہائیزروکلورک ایسڈ کی مناسب مقدار نہیں ہوتی۔ یہی وجہ ہے کہ فولاد رکھنے والے پھل غذائی فولاد کے حصول کیلئے

استعمال کرنا چاہئیں جن میں خود ایسے انزائمز اور ایسڈز ہوتے ہیں جو ہاضمہ اور انجور کے لیے ضروری ہیں۔

ہیں جو ہاضمہ اور انجور کے لیے ضروری ہیں۔

فولاد کی غذائی ترسیل

بشکریہ "قومی صحت" لاہور

کمی کی علامات

فولاد کی کمی خون کے زیادہ بہ جانے، غذا کی کمی، تعدد پروٹین اور فولاد سے بننے ہیں۔ ایک صحت مند بالغ فرد کے ایک سو

لیٹرز خون میں 15 گرام ہیموگلوبن ہوتے ہیں۔ ایک گرام ہیمو گلوبن میں تقریباً 3.5 ملی گرام فولاد ہوتا ہے۔ ایک بالغ فرد کے

جسم میں 4 سے 5 گرام تک فولاد ہوتا ہے۔ اس فولاد کا 60 سے 70 فیصد ہیموگلوبن میں موجود ہوتا ہے۔ فولاد، جگر، کلی اور ہڈیوں

کے گوڈے میں بھی ہوتا ہے اور یہاں اس کا تناسب 30 فیصد تک ہوتا ہے۔ فولاد کی کچھ مقدار ہڈیوں میں مائیکروگلوبن کی صورت میں

ہوتی ہے۔ مائیکروگلوبن خون کے سیال اور بدن کے ہر حصے میں متعدد مقاموں کے ہڈیوں کی حیثیت سے بھی موجود ہوتا ہے لیکن بدن

میں موجود فولاد دیگر اجزاء کے ساتھ مرکبات میں پایا جاتا ہے۔

تمام صحت مند افراد فولاد کا 2 سے 10 فیصد تک اپنی غذا میں سے جذب کرتے ہیں۔ فولاد جذب ہونے کے بڑے مقامات

معدہ اور چھوٹی آنت کا بالائی حصہ ہیں۔ جب جسم میں فولاد کی کمی ہوتی ہے تو جذب ہونے کی مقدار بڑھ جاتی ہے۔ اسی طرح جب جسم کو خون بڑھانے کی ضرورت ہوتی ہے تو بھی فولاد کا

انجور اس بڑھ جاتا ہے۔

Chief Editor & Publisher
Dr. Sultan Mahmood
PhD Nutrition, Poland
Post Doctorate (Denmark / USA)
Ex-Consultant:
FAO, UNDP, ADB, WB, GTZ, GOP
Published from:
FIRST DIETCARE & RESEARCH CENTER
324-B, New Chouburji Park,
Lahore 54500 Pakistan.
Ph: +92 42 816 9582 Cell: +92 32 1430 2528
dietcare@gmail.com
Designed by: **Musharraf Zaidi** 03334240740
Printed by: Super Schrl Printers Faisalabad

Advisory Board
Prof. Mahmood Ali Malik MBBS, FRCP
Ex-Principal KEMC/AIHC Lahore
Consulting Diabetologist/Nutritionist
44-Lakshmi Menson The Mall Lahore
Prof. Saahir Ahmad Jafri PhD Nutrition, USA
Dean Faculty of Sciences
University of Lahore, Lahore
Prof. Abdul Majeed Cheema PhD Endocrin, UK
Professor of Bio-Informatics
Balochistan University of Information
Technology & Management Sciences Quetta
Legal Advisor
Ms. Rukhsana Kanwal BA, LLB
Advocate Lahore High Court Lahore

Subscription
● Annually: PKR 1000 or \$ 75
● Five Yearly: PKR 3000 or \$ 200
● Life: PKR 8000 or \$ 500
● Libraries/NGO: PKR 500 Per annum
● Professional societies/ Industry: PKR 2000 Per annum

The information contained in the Dietcare is pooled from reliable global resources of Food, Diet & Nutrition. It is not necessarily the personal or institutional opinion of the **NGO Feed Well People**. The Forum for Environment, Economic Development and Welfare of People (**Feed Well People**) is non profit social advocacy NGO and monthly **Dietcare** is its official organ. **Feed Well People** mounts continuing education programs in health, environment, education and economics. It presses for changes in government and corporate policies.

Disclaimer
The contents of monthly dietcare are not intended to provide medical advice which should be obtained from qualified healthcare professionals.

ضرورت نما مسائل گار

پاکستان کے ہر ضلع میں ماہنامہ ڈیٹیکر کی ضرورت ہے
اپنی سواری رکھنے والے تمام حضرات مندرجہ ذیل نمبر پر رابطہ کریں..... ڈاکٹر سلطان محمود
0321 430 2528

کچھ تیزابیت آج کے دور کی اذیت ناک بیماری ہے۔ گاجر کھانے سے معدے سے تیزابی مادے خارج ہو جاتے ہیں۔ گاجر مقوی اور مصفی غذا ہے۔ اسے ہفت روزہ کا خزانہ بھی کہا جاتا ہے لیکن دماغ اس میں بکثرت پایا جاتا ہے۔ اس کے کیمیائی اجزاء بدن انسانی اور اعصابی سسٹم کے لئے بے حد کارآمد ہیں۔

سی سی کمی ... کراچی کی تیس کالونی میں سی سی کمی (Tsetse) کے کاٹنے سے ہزاروں جانوروں نے کھانا پینا بند کر دیا ہے۔ جس کے نتیجے میں جانور اور وہ فی جانور کم پیدا ہوتا ہے۔ اس کمی کی فصل مام کمی سے ملتی جلتی ہے اور یہ ساحلی علاقوں میں کندی کے اوپر پورے پائی ہے۔ یہ انسان اور جانوروں کا خون پیتی ہے۔ کراچی کی تیس کالونی قادیان پاکستان امریکا کے درمیان علاقہ ہے جہاں مقامی خزانہ کے ممالک انتہائی نامناسب ہیں۔

دماغی بچوں کی اچھی صحت کے لئے دماغ اسے نہایت ضروری ہے۔ اس کی کمی کے باعث بچوں کی نشوونما رک جاتی ہے۔ دماغ اسے عموماً حیوانی غذاؤں مثلاً اظہ کی زردی، بھینز بکری کی بھینٹی، دودھ، مکھن اور تھی وغیرہ سے حاصل ہوتا ہے۔ البتہ بزرگوں والی سبزیوں میں بھی یہ دماغ قدرتی طور پر موجود ہے۔

بچوں کی صحت پر ایشیا بھارتی ممالک میں مکھنوں کے دور میں 20 کلاویوں پر ہونے والے تجربات نے ثابت کر دیا ہے کہ اس لعاب یعنی "ٹاکس بھارتی" نامی جینین کے روزانہ استعمال سے ان کے دور میں نمایاں کمی ہوئی اور وہ اپنے جڑوں کو آسانی سے حرکت دینے کے قابل ہو گئے۔ اس تحقیق کے مگرانہ ایڈویٹریز کے مطابق اس جینین میں 11 ایسے امیڈو ایڈو ہوتے ہیں جن سے کمری بڑی ہوتی ہے۔ چنانچہ اس کے استعمال سے کمری بڑی کھینچنے والا نقصان دور ہو جاتا ہے۔

شکر کی کمی سے تازہ پھلوں کو خشک کرنے کا سہرا قدیم مصریوں کے سر ہے۔ اور وہ پھل کو شکر بنانے کے بعد انہوں نے عموماً کیا کہ اس طرح انگور کی مٹاس بڑھ گئی ہے۔ پس اس طرح انگور کے علاوہ دیگر پھلوں کو خشک کرنے کا رواج پڑ گیا۔ تازہ پھل کے ہونے پھلوں کو یا تو سورج کے نیچے خشک کیا جاتا ہے یا کھرم گرم ہوا کی چابی کے خاص پونٹ میں سے تازہ پھلوں کو گزرنے سے ان کی کمی کو دور ہو جاتی ہے۔

پیشاب کی کمی سے خراخرا میں بڑھتی ہوئی بوسیدگی کا مرض زیادہ اس لئے ہے کیونکہ سن یا اس شروع ہوتے ہی ان میں ایک ہارمون ایٹروجن بننا بند ہو جاتا ہے۔ ستر سال کی عمر تک خراخرا کی 50 فیصد ہڈیاں کمزور ہو جاتی ہیں جب کہ مردوں میں 90 سال کی عمر میں جا کر 20 فیصد ہڈیاں بوسیدگی کا شکار ہوتی ہیں۔

غذائی بحران اور پسماندہ ممالک کے مسائل

بھکر یہ روزنامہ "آواز" لاہور

دنیا بھر میں کھانے پینے کی اشیاء کی قیمتیں بڑھی ہیں۔ اس کے ساتھ ساتھ بین الاقوامی مارکیٹ میں تیل کی قیمت 127 ڈالر فی بیرل تک پہنچ جانے کی وجہ سے بجلی اور گیس کی قیمتوں میں بھی مزید اضافہ ہوگا۔ جس سے کھانا اور زرعی اشیاء کی لاگت بڑھ جائیگی جو کھانے پینے کی اشیاء کو مزید مہنگا کر دے گی۔ ماہرین معاشیات کا کہنا ہے کہ آج کل کے سالوں میں عالمی منڈی میں تیل کی قیمتیں 150 سے 200 ڈالر فی بیرل تک پہنچ سکتی ہیں یہ سب چیزیں اس بات کی نشاندہی کرتی ہیں کہ مستقبل میں کھانے پینے کی اشیاء اور انسانی ترقیوں میں مزید اضافے کی وجہ سے مہنگائی اور غربت میں اضافہ ہوگا اور پاکستان جیسے خطے کے دوسرے ترقی پزیر ممالک اس بحران کا شکار ہو سکتے ہیں۔

ورلڈ بینک کے مطابق گزشتہ سال کے مقابلے میں اس سال گندم کی قیمت میں 120% اضافہ ہو چکا ہے اور سابقہ تین سالوں میں غذائی اشیاء کی قیمتیں تقریباً 83% بڑھ چکی ہیں جس کی وجہ سے بہت سے ترقی پزیر ممالک کے لوگ اپنی آمدنیوں کا تقریباً 75% غذائی اشیاء کے خریدنے پر صرف کر رہے ہیں۔ لگتا ہے کہ دنیا خوراک کی قلت سے سیاسی طور پر عدم استحکام کا شکار ہو جائے گی۔ جس میں پاکستان بھی شامل ہے۔

دنیا کے کئی خطوں میں ابھی سے خوراک کی قلت ہونا شروع

ہو گئی ہے۔ جس نے دنیا میں لوگوں کو احتجاج پر مجبور کر دیا ہے۔ ورلڈ بینک کے مطابق غذائی اجناس کی قیمتوں میں اضافے کا یہ رجحان 2009 تک برقرار رہے گا اور یہ غذائی اشیاء کی قیمتیں 2000ء کے اوائل کی قیمتوں کی سطح تک کمی واپس نہیں آئیں گی۔ آج دنیا میں گندم کے اٹا کس گزشتہ 30 سالوں میں سب سے کم ہیں اسی طرح امریکہ میں گندم کے موجودہ اٹا کس ساڑھے 60 سالوں میں سب سے کم ہیں جبکہ ماضی میں انہیں گندم سمندر میں بیچنا پڑتی تھی۔

بدقسمتی سے عالمی غذائی بحران اور پاکستان میں گندم کا بحران بیک وقت آئے ہیں۔ گزشتہ سال جنوری میں 1.7 ملین ٹن گندم درآمد کرنا پڑی جس کے نتیجے میں ہماری مقامی گندم کی قیمتیں نہایت بڑھ گئیں۔ ماہرین کے اندازے کے مطابق اس سال بھی گندم اپنے 24 ملین ٹن کے پیداواری ہدف سے کم 20 سے 22 ملین ٹن ہوگی۔ اس لئے ہمیں تقریباً 3 ملین ٹن گندم درآمد کرنا پڑے گی۔ 2007ء میں دنیا میں تقریباً ساڑھے ملین لوگ غذائی قلت کا شکار تھے جبکہ 2008 میں ان کی تعداد بڑھ کر 77 ملین ہو جائے گی۔ ماہرین اس کی دو وجوہات بتاتے ہیں۔ پہلی وجہ عالمی مارکیٹ میں غذائی اجناس کی طلب میں اضافہ ہے۔ چین اور ہندوستان آبادی کے اعتبار سے دنیا کے دو بڑے ملک

ہیں۔ گزشتہ ایک دہائی سے ان دونوں ممالک کی معاشی ترقی کی وجہ سے ان کے ہاں عام آدمی کی آمدنی میں اضافہ ہوا ہے جس سے اس کی غذائی اشیاء کی طلب بڑھ گئی ہے۔ دوسری وجہ ہے کہ "بائیو ٹیکنالوجی" یا مٹھا تول کا ڈیزائن کو چلانے کا وہ ایڈمن ہے جو غذائی اشیاء سے حاصل کیا جاتا ہے کی طلب میں اضافہ ہے چنانچہ وہ فصلیں جو لوگوں کے پیٹ بھرنے کے کام آتی ہیں اب گاڑیوں کے ایڈمن کے کام بھی آ رہی ہیں اور جس کی وجہ سے ان غذائی اشیاء کی طلب بڑھی ہے۔

اس ناگزیر صورتحال سے کس طرح نمٹا جائے؟ ذرا مزید خود کشیوں کا پڑھنا ہمارے قریب لوگوں کا مقدر بن جائے گا۔ بظاہر کسی کے پاس بھی اس کا فوری حل نہیں لیکن حکومتی سطح پر غذائی اشیاء کی طلب اور درآمد کے فرق کو ختم کرنا ہوگا اور ہمیں اپنے لوگوں کی آمدنی میں اضافہ کرنا ہوگا تاکہ ان کی قوت خرید میں اضافہ ہو سکے۔ اس کے لئے ہمیں اپنے ورکرز یعنی ہونٹ رینڈرس میں ویٹو ایڈیشن کرنا پڑے گا یعنی اصل ڈیولپمنٹ کے مربوط پروگرام کے تحت ان کی کام کرنے کی استعداد کو بہتر بنایا جائے اور ان میں مختلف مہارتیں پیدا کی جائیں۔ جس کے عوض وہ چھ ہزار روپے ماہانہ کی تنخواہ کی بجائے آٹھ ہزار روپے یا اس سے زیادہ ماہانہ تنخواہ کے اہل ہو جائیں۔ بھارت کی طرح ہمیں بھی فیملی کے ایک فرد کے کام کرنے کی بجائے گھر کے دیگر افراد کو ملازمت کرنا ہوگی تاکہ فیملی کے بڑھتے ہوئے اخراجات پورے کئے جاسکیں اور اس طرح ہماری ملال کلاس فیملی اور پتے جیسا کہ سماجی ممالک میں ہوا ہے جو ملک کی خوشحالی کی ضمانت بن سکتی ہے۔

ڈاکٹر سلطان محمود بی بی نے فریض ہونا چاہیے لیکن اس بات کا انتظام کرنا کہ کس کس وقت کتنے کارب کی ضرورت ہے اور وہ کتنی مقدار و معیار کی غذاؤں سے میسر ہے کارب کا خشک کا نظام کھلاتا ہے۔ اس سلسلہ میں صرف غذائی ماہر ہی فرما کر اور بہتر غذائی پلان ترتیب دے سکتا ہے۔ کسی خاص مریض کو سید نظر رکھنے کی بجائے اجتماعی طور پر تجویز کر دہ پلان آگاہی اور مستقر کر سکتے ہیں لیکن کسی ایک ڈیپٹسٹی فریڈ کیلے کارب کا بہت نہیں ہو سکتے۔

گلابی سبک انڈکس یا شوگر گیت

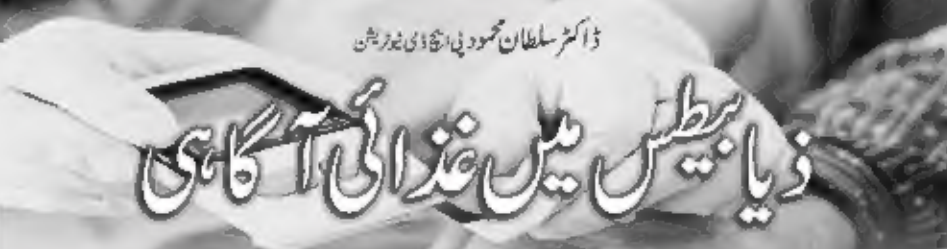
ڈیپٹس میں تمام مٹھی اشیاء کھانا بند کر دینا ایک قدیم طریقہ علاج ہے۔ اب ہر غذا کا گلابی سبک انڈکس یا شوگر گیت جانچ پڑتال کر کے مقرر کر دی گئی ہے۔ جس کا جاننا معالج کے علاوہ مریض کیلئے بھی اہم ضروری ہے۔ پچھلے سیشن کو مد نظر رکھتے ہوئے شوگر گیت کی تعریف یوں کی جاسکتی ہے کہ تمام نشاستہ کاربوہیدریٹ چکن آہستہ گلوکوز مہیا کرتے ہیں۔ پس ان کی شوگر گیت کم ہے اور تمام شکر کی کاربوہیدریٹ دم سے جسم کے استھالی نظام میں گلوکوز ایئر جینی لگا دینے کی بھرپور صلاحیت رکھتے ہیں۔ اس لئے ان کی شوگر گیت زیادہ ہے۔ اگر ڈیپٹسٹی فرد یا کالعدمی سے اپنی خون کی شکر جانچتا رہے تو وہ تمام غذائی اجزاء کے اثرات کے لحاظ سے کم یا زیادہ شوگر گیت والی غذا کھانے جان سکتا ہے۔ ماہرین بھی ایسے ہی غذا کھانے تجویز کرتے ہیں۔ ان کی شوگر گیت عموماً کم ہوتی ہے۔ جب ہی ڈیپٹسٹی افراد کی غذا میں چھان، بھیل، بزرگوں اور دالوں وغیرہ کے استعمال پر زور دیا جاتا ہے۔ ہر فرد کیلئے شوگر گیت کا ایک الگ معیار ہوتا ہے کیونکہ

جسمانی اعتبار سے ہر فرد میں بے تحاشہ تنوع پایا جاتا ہے۔ پس تمام ڈیپٹسٹی افراد کو چاہیے کہ اپنی ترقیاتی اور استھالیہ پر مشتمل ہونے والی غذاؤں کی شوگر گیت کو جاننے کی کوشش کریں اور اپنے اپنے پیشہ عمر جنس، ورزش اور پسند و ناپسند سے مطابقت رکھنے والی کم شوگر گیت کی حامل غذاؤں کا انتخاب خود کریں۔ بلاشبہ پہلے ماہل ان کو ماہر غذا سے مشورہ کرنا پڑے گا مگر آہستہ آہستہ وہ اپنی روزمرہ کی غذاؤں کے خود انتخاب پر قادر ہو جائیں گے۔

قائمتی انسولین کی تیار کاریاں

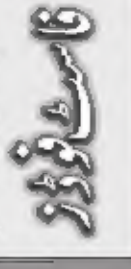
یہ درست ہے کہ انسولین ہی خون کی گلوکوز کو توانائی میں تبدیل کرنے کی صلاحیت رکھتی ہے لیکن ایک اہم نقطہ قابل غور ہے۔ ٹائپ 2 ڈیپٹسٹی افراد میں انسولین ضرورت سے کم پیدا ہوتی ہے لہذا وہ اکثر اپنی گلوکوز کا شکار رہتے ہیں۔ ایک شخص انجکشن کے ذریعے انسولین لے رہا ہے اور اس نے کھانے کے اوقات بھی اس حساب سے مقرر کر رکھے ہیں۔ اسی طرح اس کی بلڈ گلوکوز کنٹرول میں رہے گی۔ اب فرض کریں کہ وہ انسولین اسی حساب سے لے رہا ہے مگر کھانے کے اوقات یا مقدار یا کھانے کا معیار بدل جاتا ہے ایسی صورت میں بے حد امکانات ہیں کہ اس کے خون میں اس وقت انسولین موجود رہے گی جب اس کی ضرورت نہ ہوگی اور جب ضرورت ہوتی موجود نہ ہوگی۔

پس ایسا شخص انسولین لینے کے باوجود اپنی بلڈ گلوکوز پر قابو نہ پاسکے گا۔ ایسی صورتحال کا خطرناک ترین پہلو یہ ہے کہ خون میں انسولین کی ایسے وقت موجودگی جب شکر موجود نہ ہو تب جسمانی غلبے انسولین کے خلاف مزاحمت شروع کر دیتے ہیں۔ یعنی خود کار مدافعتی نظام (Auto immune system) جاگ جاتا ہے۔ جس کیلئے بے وقت کی انسولین دشمن کاررواؤ کرتی ہے۔ بالآخر نظام ٹوٹ پھوٹ کا شکار ہو جاتا ہے اور نتیجے میں مزید ڈیپٹسٹی دل کے امراض اور کینسر جنم لینے لگ جاتے ہیں۔



ڈیپٹسٹی میں غذائی آگاہی

پروٹیس کے ہونے کا کاربوہائیڈریٹس بہت نقصان دہ ثابت ہوتے ہیں۔ ثابت اتنا حصہ میں جانے کے بعد آہستہ آہستہ مختلف اجزاء میں ٹوٹ کر ضم ہو جاتے ہیں۔ لیکن پروٹیس کے ہونے اتنا خون کے اندر گلوکوز نہ کرنا اور نقصان دہ ہونا ضروری ہے۔ اگر اس شکر کو جسم کی سرگرمیوں کی مدد سے فریڈ کیا جائے تو ہمارے جسم بہت بڑی مقدار میں انسولین پیدا کرنے لگتا ہے تاکہ اس اضافی شکر کو کھانے لگا دیا جائے۔ اس طرح جسمانی غلبے انسولین کے خلاف مزاحمت کرنے لگتے ہیں اور جسم کو مجبور کرتے ہیں کہ وہ مزید انسولین پیدا کرنا شروع کر دے۔ بالآخر یہ نظام ٹوٹ پھوٹ کا شکار ہو جاتا ہے جس کے نتیجے میں ڈیپٹسٹی اور دل کے امراض جنم لینے لگتے ہیں۔ اگرچہ ماہرین پوری کوشش کر رہے ہیں کہ اس دشمن کو کس طرح الٹ دیں لیکن وزن کی زیادتی ان کو دشمنوں میں آڑے آتی ہے۔ اس لئے صحت مند خوراک کے بجائے پھل کرنے کے لئے روزانہ کی ورزش اور وزن پر کنٹرول ضروری ہے اس کے لئے سب سے زیادہ آسان طریقہ المکھ لکھانے سے پرہیز ہے۔ فاسٹ فوڈ کھانا ترک کر کے اگر ماہرین اتنا کھانا شروع کر دیا جائے تو روزانہ کی سوکھیر کم کی جاسکتی ہیں۔



ہونے دو ہیں گے۔ (ملک محمد خزانہ... سیا لکوٹ)

گو جرنال لاہور تصور وغیرہ پہلو انوں کے شہر ہیں۔ یہاں ذہنیت کھینچیں پچھلے۔ (سید سیف الحسن... گوجرانوالہ)

انٹرنیٹ سے مواد اٹھا کے چھاپ دینا کوئی بہادری ہے؟ اپنا بیرونی کھینچیں کسے؟ (پروفیسر محمد سجاد ڈی... لاہور)

آپ کے رسالہ بھانے کا شکر ہے۔ مگر آپ یہ غلط کیوں کرتے ہیں۔ (ڈاکٹر سید حسن رضا... اسلام آباد)

آپ کے رسالے ذہنیت کھینچ میں کافی اختلافی مواد شائع ہو جاتا ہے۔ (انجینئر احمد عثمانی... لاہور)

آپ ہمیں زیادہ کھانے سے روکنا چاہتے ہیں۔ ہم ایسا

ذہنیت کھینچ کے بارے میں

محکم ادارت و مشاورت میں جن لوگوں کے نام درج ہیں۔ کیا ان کا "ذہنیت کھینچ" میں کوئی کردار بھی ہے یا محض اس ماہنامہ کا قدیم حاکم کے لئے ہی ہے۔ (سرفراز احمد... لاہور)